

Gode råd til røgfri skoletid på ungdomsuddannelser

Kære rektorer på ungdomsuddannelser

Den 15. december 2020 vedtog et bredt flertal i Folketinget nye regler for rygning på skoler. Fra 31. juli 2021 skal alle ungdomsuddannelser have røgfri skoletid ligesom det allerede er indført på alle grundskoler.

Måske er I blandt de mere end 100 ungdomsuddannelser, som allerede har indført røgfri skoletid. Hvis ikke, vil vi i Røgfri Fremtid hermed gerne give inspiration til, hvordan I bedst kan understøtte de nye regler og få en god proces med implementering af røgfri skoletid.

Røgfri skoletid betyder, at elever ikke må ryge, dampe, tage snus eller bruge andre tobaks- og nikotinprodukter i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen. Dermed er rygning ikke længere en del af det sociale liv i pauserne, og det medvirker til, at færre børn og unge på sigt vil begynde at ryge.

Røgfri skoletid bør omfatte ansatte

Reglerne om røgfri skoletid gælder kun eleverne, men som ledelse kan I beslutte, at røgfri skoletid også skal omfatte de ansatte, så reglerne er ens for alle. Omkring hver tredje ungdomsuddannelse har allerede røgfri skoletid for både elever og ansatte. Det styrker en kultur uden rygning og viser, at de ansatte går forrest som gode rollemodeller. Samtidig ønsker langt de fleste elever også, at reglerne er ens for alle, og at ansatte bakker op om de regler, som eleverne skal overholde.

»På vores skole, må de ansatte heller ikke ryge i skoletiden. Vi har med unge mennesker at gøre og er rollemodeller, så selvfølgelig ryger vi heller ikke, når vores elever ikke må«

Underviser, Erhvervsskole

Tydighed og dialog

Det er op til den enkelte skoleledelse at indføre de nye regler og at gøre skolens regler og forventninger tydelige for både elever og ansatte. Det er vigtigt, at det er tydeligt for alle, at det får konsekvenser, hvis røgfri skoletid ikke overholdes. En klar og tydelig politik kan desuden understøttes af forskellige materialer, der synliggør, at skoletiden er røgfri. Bestil gratis materialer [her](#).

Fælles fodslag

Erfaringer viser, at inddragelse af personalet er vigtig for en succesfuld implementering af røgfri skoletid. Det kan f.eks. handle om, hvordan I vælger at håndhæve røgfri skoletid, og hvordan man bedst støtter elever og kolle-

gaer, der har svært ved at håndtere en røgfri skoledag. Kræftens Bekæmpelse tilbyder hjælp til facilitering af møder for ansatte, der har fokus på, at medarbejdere får fælles fodslag. Læs mere [her](#).

Hjælp til at håndtere røgfri skoletid

Røgfri skoletid kan være en omvæltning for nogle elever. Ligesom skolen allerede gør på andre områder, er det vigtigt at støtte elever, som bryder reglerne. Nogle elever vil gerne have hjælp til at stoppe, mens andre skal have hjælp til at håndtere en røgfri skoledag. Spørg den enkelte elev, hvordan han eller hun kan støttes på bedst mulig måde. Herudover er det også en god idé, at der er støtte til ansatte, der ryger, hvis de ønsker at kvitte tobakken eller få hjælp til at komme igennem en røgfri arbejdsdag. Det anbefales, at skolen har forskellige tilbud. Eksempelvis:

Til elever:

- **Kræftens Bekæmpelses app Xhale** - Henvis til Kræftens Bekæmpelses app XHALE, som er en støtte til unge til at ændre rygevaner
- **Opstil en akutkasse** med fx stressbolde, pastiller eller tyggegummi uden nikotin, som kan hjælpe med at håndtere elevens rygetrang i skoletiden
- **Stoplinjen** - Henvis til Stoplinien, som er gratis telefonisk rådgivning om rygestop
- **Kontakt kommunen** - de tilbyder hjælp til rygestop

Til ansatte:

- **Kræftens Bekæmpelses app e-kvit** - Henvis til Kræftens Bekæmpelses app e-kvit som er en støtte til ansatte og målrettet voksne, der gerne vil ændre rygevaner.
- **Kursus** - Giv ansatte redskaber til at støtte elever, der har svært ved at håndtere rygetrang på kurset "Korte samtaler med unge"
- **Stoplinien** - Henvis til Stoplinien, som er gratis telefonisk rådgivning om rygestop
- **Kontakt kommunen** - de tilbyder hjælp til rygestop

Fællesskaber og en kultur uden røg

Gennemførelse af røgfri skoletid handler også om, at der arbejdes med kultur, omgangsformer og fællesskaber. Man kan med fordel inddrage eleverne i at få skabt en ny pausekultur og et attraktivt studiemiljø. Fx kan I sammen med eleverne udvikle en idébank eller på anden vis høre elevernes forslag til, hvordan studiemiljøet kan fornyes eller forbedres. Nye pauseaktiviteter behøver ikke at være dyre og vanskelige at iværksætte. Det kan eksempelvis være brætspil, hyggelige loungeområder eller konkurrencer arrangeret af ansatte eller elever.

I materialet "**Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser**" kan I læse mere om, hvordan andre skoler har grebet processen an. Har I spørgsmål, kan I kontakte Kræftens Bekæmpelse på roegfriskoletid@cancer.dk og læs mere på www.cancer.dk/roegfriskoletid

73%

af danskerne bakker op om at indføre røgfri skoletid på ungdomsuddannelser.

(Danskernes holdning til tobak 2020)

Gode råd til ansatte

- **Støt op om røgfri skoletid** og om, at reglerne både gælder elever og ansatte.
- **Tal om røgfri skoletid** i medarbejdergruppen, og hvordan I griber håndhævelse af reglerne an, så eleverne ikke oplever forskel, hvis de bliver taget i at ryge.
- **Gå i dialog med eleverne**, hvis de bryder reglerne, og tilbyd dem støtte til at håndtere en røgfri skoledag eller støtte til rygestop, hvis de ønsker det.